

## Penerapan Aromaterapi Jeruk Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Ulkus Kaki Diabetik

### *Application of Citrus Aromatherapy to Reducing Anxiety Levels in Diabetic Foot Ulcer Patients*

Siska Dyah Putri Intan Sari<sup>1</sup> Dyah Restuning Prihati<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Widya Husada Semarang

[siskadvah4@gmail.com](mailto:siskadvah4@gmail.com), [dyah.erpe@gmail.com](mailto:dyah.erpe@gmail.com)

#### ABSTRAK

Ulkus diabetik merupakan komplikasi penyakit diabetes melitus (DM) yang mempengaruhi kondisi fisik, psikologis, sosial dan ekonomi. Dampak psikologis ulkus diabetik dapat berupa gangguan kecemasan. Pemberian aromaterapi jeruk adalah salah satu teknik untuk mengurangi kecemasan, tujuan dari penelitian ini untuk menyusun resume asuhan keperawatan penerapan teknik aromaterapi ekstrak kulit jeruk untuk mengurangi kecemasan pasien ulkus kaki diabetik yang sedang menjalani perawatan. Metode penelitian ini menggunakan studi kasus, dengan pendekatan asuhan keperawatan, gangguan kecemasan pada perawatan ulkus diabetik. Subjek penelitian ini 2 pasien DM dengan ulkus kaki diabetik. Instrument studi kasus adalah lembar skala penilaian HARS (*Hamilton Rating Scale For Anxiety*). Intervensi pemberian aromaterapi selama 7 hari dengan durasi 5-10 menit. Hasil penelitian menunjukkan kedua responden mengalami penurunan kecemasan setelah pemberian aromatherapi. Disimpulkan aromaterapi ekstrak kulit jeruk dapat menurunkan kecemasan pasien ulkus kaki diabetik.

**Kata kunci** : Aromaterapi ekstrak kulit jeruk, kecemasan, ulkus kaki diabetik

#### ABSTRACT

*Diabetic ulcers are complications of diabetes mellitus (DM) which affect physical, psychological, social and economic conditions. The psychological impact of diabetic ulcers can be in the form of anxiety disorders. Giving orange aromatherapy is a technique to reduce anxiety, the purpose of this study was to compile a resume of nursing care applying the orange peel extract aromatherapy technique to reduce anxiety in diabetic foot ulcer patients who are undergoing treatment. This research method uses case studies, with an anxiety disorder nursing care approach in the treatment of diabetic ulcers. The subjects of this study were 2 DM patients with diabetic foot ulcers. The case study instrument was the HARS (Hamilton Rating Scale For Anxiety) rating scale sheet. Aromatherapy intervention for 7 days with a duration of 5-10 minutes. The results showed that both respondents experienced a decrease in anxiety after being given aromatherapy. It can be concluded that aromatherapy of orange peel extract can reduce the anxiety of diabetic foot ulcer patients.*

**Keywords** : Orange peel extract aromatherapy, anxiety, diabetic foot ulcer

#### PENDAHULUAN

Ulkus kaki diabetik merupakan luka kronis yang sulit sembuh. Kerusakan jaringan pada ulkus kaki diabetik disebabkan oleh gangguan saraf (neuropati) dan pembuluh darah di kaki. Ulkus yang ada di kulit dapat menyebabkan lepasnya epidermis hingga dermis bahkan lemak subkutan Luka terbuka pada kulit memudahkan masuknya bakteri, beberapa penelitian menunjukkan bahwa sekitar 40 - 80% ulkus diabetik terinfeksi. Jika infeksi luka diabetik tidak ditangani dengan serius, mereka dengan cepat menyebar dan menyerang jaringan yang lebih dalam (Putri, 2020). Amerika Serikat dan prevalensi global 1,4% sampai 5,9%, prevalensi ulkus diabetik di Indonesia relatif tinggi yaitu 12% di rumah sakit dan 24% di masyarakat (Miftahul, 2020). Di Indonesia prevalensi ulkus diabetikum adalah 15%, sering berakhir kecacatan dan kematian. Angka kejadian

diabetes di Jawa Tengah menempati urutan ke-2 di antara penyakit tidak menular yaitu 20,57% (Primadani & Nurrahmantika, 2021). dan Jawa Tengah menduduki peringkat ke 12 dengan 2,2% ke 12 dengan 2,2%. Lebih dari setengah ulkus kaki akan terinfeksi serta memerlukan rawat inap dan 20% dari infeksi ekstremitas bagian bawah akan berakhir amputasi (Suprihatin & Purwanti, 2021). Berdasarkan data yang telah didapat oleh peneliti di Klinik Anak Lanang Semarang terdapat 121 pasien dalam 3 bulan terakhir yang menderita ulkus kaki diabetik, berdasar data yang didapat setelah melakukan kunjungan pasien 3 dari 5 pasien mengalami kecemasan, 1 pasien mengalami kecemasan sedang dan 2 pasien mengalami kecemasan ringan.

Ulkus diabetik merupakan komplikasi penyakit diabetes melitus (DM) yang mempengaruhi kondisi fisik, psikologis, sosial dan ekonomi. Dampak yang bersifat fisik dan dinyatakan dalam kelainan bentuk kaki, nyeri dan peradangan kaki, bahkan dapat menyebabkan amputasi, sedangkan masalah psikologis dapat berupa gangguan kecemasan yang dapat muncul akibat penyembuhan luka emosional selama bertahun-tahun (Miftahul, 2020). Kecemasan adalah suatu perasaan yang bersifat universal, dimana seseorang dihadapkan dengan rasa ragu, takut, dan perasaan lemah. Informasi yang tidak tepat dapat menyebabkan kesalahpahaman yang mempengaruhi kondisi psikologis, termasuk kecemasan dan stres. diabetik juga merupakan penyakit genetik yang dapat diwariskan ke generasi berikutnya, akibatnya merugikan dan komplikasi serius seperti amputasi menjadi perhatian penderita dan keluarganya (Sukmawati et al., 2018). Kecemasan berpengaruh kuat terhadap gula darah pada penderita diabetes, sehingga ketika kecemasan meningkat maka gula darah juga ikut meningkat (Rahayuningtyas, 2018). Efek lain dari kecemasan pada pasien diabetes adalah penurunan kualitas hidup. Hal ini dibuktikan dengan penelitian oleh Yusran bahwa tingkat kecemasan akibat penyakit jangka panjang dapat menurunkan kualitas hidup pasien diabetes (Rahayuningtyas, 2018).

Beberapa teknik untuk mengurangi kecemasan adalah dengan teknik relaksasi napas dalam, teknik distraksi, teknik pemeberian aromaterapi dan lain sebagainya. Salah satu teknik untuk mengurangi kecemasan adalah dengan cara memberikan aromatherapi. Aromaterapi merupakan pengobatan non medis yang dapat mengatasi gangguan kesehatan, termasuk kecemasan. Aromaterapi adalah terapi dengan menggunakan minyak atsiri atau ekstrak minyak murni untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan, membangkitkan semangat dan gairah, menyegarkan dan menenangkan jiwa, serta merangsang proses penyembuhan. *Citrus aurantium* tanaman jeruk mengandung *limonene*, *linalool*, *linalyl acetate*, *geranyl acetate*, *geraniol*, *nerol*, dan *neryl acetate*, yang memiliki sifat sedatif dan ansiolitik, serta mengandung flavonoid dan *p-sirin*, yang memiliki sifat antidepresan (Sundara, Larasati, Meli, Wibowo, Utami, Maulina, Latifah, & Gunarti, 2022)

Perawat memainkan peran penting dalam perawatan yaitu sebagai pendidik membantu pasien dalam memperluas informasi pasien ulkus kaki diabetik untuk mengurangi tingkat kecemasan. Tugas yang tidak kalah penting perawat adalah melakukan perawatan ulkus, pemeriksaan kaki setiap hari, memakai alas kaki yang sesuai dan melakukan senam kaki juga penting dalam penanganan ulkus diabetik (Handayani, 2016).

Peneliti dengan ini ingin mengangkat penelitian terkait dengan pengaruh aromaterapi jeruk pada kecemasan dengan ulkus kaki diabetik dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa

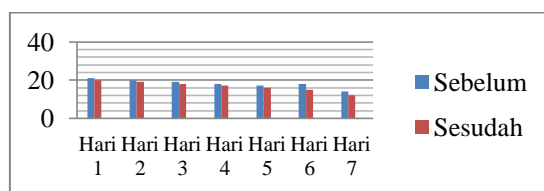
kecemasan yang ditimbulkan akibat diabetes tidak hanya dapat mempengaruhi kondisi mentalnya secara psikologis, tetapi juga mengalami gangguan atau perubahan fisik yang ditandai dengan berkurangnya gejala seperti kesemutan pada kaki. Indera perasa, kerusakan jaringan nekrosis, kaki dingin, kuku menebal dan kulit mengering. Hal inilah yang menggugah minat penulis dalam penelitian yang berjudul “Penerapan Aromaterapi Jeruk Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Ulkus Kaki Diabetik”.

## METODE PENELITIAN

Studi kasus dilakukan dengan cara meneliti suatu permasalahan melalui suatu kasus dengan menggunakan metode deskriptif yang menggambarkan studi kasus. Jenis studi kasus ini menggunakan asuhan keperawatan pendekatan dengan klien ulkus kaki diabetik dengan gangguan kecemasan diberikan aromaterapi jeruk. Subjek studi kasus yaitu 2 orang pasien DM dengan ulkus dikakinya, penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2023 di Klinik Anak Lanang Semarang. Kriteria inklusi penelitian ini adalah pasien Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah klien diabetes mellitus dengan ulkus, klien dengan kecemasan ringan hingga sedang, klien dengan kesadaran compos mentis, dan dapat diajak berkomunikasi. Kriteria *eksklusi* dalam studi kasus ini adalah klien dengan emosi yang tidak stabil, klien dengan gangguan pendengaran atau penglihatan sehingga tidak dapat dilakukan pengkajian, klien dengan penyakit penyerta sehingga tidak dapat diterapkan pemberian aromaterapi ( penyakit kardiovaskuler).

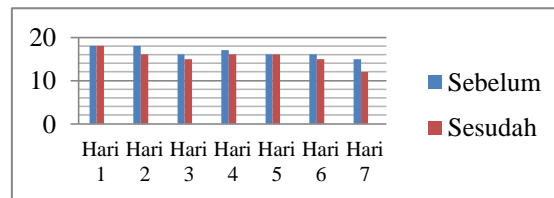
Alat ukur kecemasan yang digunakan oleh peneliti adalah *Hamilton Rating Scale For Anxiet*. peneliti memberikan terapi aromaterapi jeruk kepada pasien selama 5 – 10 menit dengan jarak 5 cm dari hidung pasien, kemudian melakukan post test pada setelah pemberian aromatherapi, dengan menggunakan lembar pemantauan tingkat kecemasan dengan kuesioner HRS -A atau juga disebut HARS. Pemberian implementasi diberikan selama 7 hari, dan dilakukan post test pengukuran tingkat kecemasan pada responden setelah 30 menit pemberian aromatherapy.

## HASIL DAN PEMBAHASAN



**Diagram 1 Diagram Tingkat Kecemasan Pada Ny.M  
Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi**

Berdasarkan diagram 1. dijelaskan bahwa pada responden 1 menunjukkan penurunan tingkat kecemasan sampai dengan hari ke- 7 sebelum diberikan pemberian aromaterapi didapatkan skala kecemasan 21 dan mengalami penurunan kecemasan 20, pada hari ke-2 terdapat penurunan dari skala 20 menjadi, hari ke-3 terdapat penurunan skala 19 menjadi 18), hari ke 4 terdapat penurunan kecemasan skala 18 menjadi 17, hari ke- 6 skala kecemasan 18 menjadi 15, untuk hari ke-7 terdapat penurunan dari skala 14 menjadi 12.



**Diagram 2 Diagram Tingkat Kecemasan Pada Ny.S  
Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi**

Berdasarkan diagram 2. dijelaskan bahwa pada responden 2 menunjukkan penurunan tingkat kecemasan sampai dengan hari ke- 7 sebelum diberikan aromaterapi jeruk skala kecemasan 18 ( kecemasan ringan ) dan tidak mengalami penurunan dihari. Pada hari ke-2 terdapat penurunan dari skala 18 menjadi, pada hari ke-3 terdapat penurunan skala kecemasan sebelum pemberian 16 setelah pemberian aromaterapi turun menjadi 15, pada hari ke-4 skala kecemasan sebelum pemberian aromaterapi 17 setelah pemberian turun menjadi 16, pada hari ke-5 sebelum diberikan aromaterapi jeruk skala kecemasan 16 dan tidak mengalami penurunan, pada hari ke-6 terdapat penurunan dari skala 16 menjadi 15, untuk hari ke-7 terdapat penurunan kecemasan awalnya skala 15 menjadi 12.

Data yang didapatkan pada kedua responden tersebut, faktor kecemasan dipengaruhi oleh faktor usia, dan lama menderita ulkus serta dukungan keluarga. Pada dasarnya kedua responden memiliki keluhan yang hampir sama, Ny.S sama bagus dengan Ny. M dalam penurunan skala kecemasan Ny.S memiliki tingkat kecemasan 18 setelah diberikan aromaterapi jeruk selama 7 hari skala kecemasan turun menjadi 12. Untuk pasien Ny.M skala nyeri 21 setelah diberikan aromaterapi jeruk selama 7 hari skala kecemasan turun menjadi 12.

Kecemasan merupakan emosi yang bersifat universal ketika seseorang menghadapi rasa takut atau kurang percaya diri dan merasa lemah sehingga tidak dapat bertindak secara rasional. Menurut Miftahul masalah psikologis yang dapat ditimbulkan ulkus diabetik berupa gangguan kecemasan yang dapat muncul akibat penyembuhan luka emosional selama bertahun-tahun (M.iftahul, 2020).

Intervensi keperawatan yang digunakan untuk menurunkan kecemasan pada responden 1 dan responden 2 diturunkan dengan pemberian teknik non-farmakologis yaitu pemberian aromaterapi. Proses pemberian aromaterapi jeruk yang dilakukan pada responden 1 dan responden 2 yaitu mengkaji skala kecemasan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi dengan menggunakan skala HARS. Teknik pemberian aromatherapi pada pasien diberikan dengan teknik inhalasi dengan menteskan 3 tetes aromaterapi pada tisu, dihirup selama 5 menit, setelah 30 menit dilakukan evaluasi

Aromaterapi merupakan terapi alternatif untuk pengobatan dan perawatan tubuh, biasanya menggunakan ekstrak tumbuhan aromatik (Lestari, 2022). Menurut Sawiji aromaterapi adalah terapi dengan menggunakan minyak atsiri atau ekstrak minyak murni untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan, membangkitkan semangat dan gairah, menyegarkan dan menenangkan jiwa, serta merangsang proses penyembuhan (Sawiji et al., 2020). Aromaterapi adalah perawatan yang menggunakan aroma dari tumbuh-tumbuhan, bunga dan pohon yang mengeluarkan aroma harum dan menyenangkan. Sering digunakan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan, minyak

atsiri sering dicampur atau digabungkan sebagai sentuhan penyembuhan yang menenangkan dengan khasiat terapeutik (Syam, 2017). Aromaterapi jeruk dapat menstabilkan sistem saraf, menimbulkan perasaan senang dan rileks, merangsang nafsu makan dan menyembuhkan penyakit, minyak esensial yang digunakan dalam aromaterapi mengurangi stres, dan memberikan efek menenangkan (Octaviani et al., 2019). Senyawa yang terdapat pada aromaterapi bekerja langsung pada sistem saraf pusat, memengaruhi keseimbangan korteks serebral dan saraf otak, setelah itu senyawa ini mempengaruhi metabolisme monoamine dengan cara inhibisi. enzim oksidase monoamine dan peningkatan konsentrasi monoamine dalam sistem saraf pusat menghambat reabsorpsi serotonin, yang meningkatkan suasana hati (Azizah, 2022). Berdasarkan penelitian Gunarti *Citrus sinensis* atau sering dikenal dengan tanaman jeruk mengandung banyak metabolit sekunder aktif yang berkontribusi terhadap aktivitas farmakologi, gangguan kecemasan adalah salah satu penyebab utama gangguan mental global diketahui bahwa menghirup komponen *volatile* dari *citrus* mampu mempengaruhi area otak seperti hipotalamus beberapa penelitian menunjukkan *citrus* memiliki efek sebagai antidepresan dan stress Berdasarkan (Gunarti, et al., 2022).

Ketika zat aromatik dihirup, senyawa ini dengan cepat berinteraksi dengan sistem saraf pusat dan langsung merangsang saraf sistem penciuman, kemudian sistem ini merangsang saraf otak dalam keseimbangan korteks serebral, setelah itu senyawa ini mempengaruhi metabolisme monoamine dengan cara inhibisi. enzim oksidase monoamine dan peningkatan konsentrasi monoamine dalam sistem saraf pusat. Mekanisme lain adalah penghambatan reabsorpsi serotonin, yang meningkatkan suasana hati (Pratiwi & Utami, 2018).

Pada Ny. M sebelum dilakukan pemberian aromaterapi pada hari pertama memiliki tingkat skala kecemasan sedang (21). Evaluasi pada hari pertama ditemukan penurunan skala kecemasan pada Ny. M dan Pada N.y S tidak ada penurunan, evaluasi pada hari kedua hingga ketujuh tingkat kecemasan berangsur-angsur turun, hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Sinaga et al., 2021) menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan selama perawatan ulkus diabetik setelah dilakukan pemberian aromaterapi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi jeruk dapat menurunkan kecemasan yang semulanya mengalami kecemasan skala sedang (21) skala ringan (18) menjadi tidak ada kecemasan

## KESIMPULAN DAN SARAN

Dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan seseorang dapat diturunkan dengan pemberian aromaterapi jeruk, terapi ini bisa menjadi salah satu alternatif bagi seseorang yang mengalami kecemasan. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi jeruk efektif menurunkan kecemasan pada pasien ulkus kaki diabetik yang menjalani perawatan.

Bagii institusi pendidikan hasil penelitian ini dijadikan pembelajaran dalam penatalaksanaan Ulkus Diabetik yang menjalani perawatan luka yang berfokus pada pasien yang mengalami kecemasan. Pemberian aromaterapi jeruk dilakukan terus menerus dan berkala sehingga pasien tidak mengalami kecemasan. Adanya penelitian secara terpantau selama 7 hari untuk mengetahui keefektifannya

## DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, S. R. (2022). Pemanfaatan Essential Oils Sebagai Aromaterapi Dalam Perawatan Kulit. *MEDFARM: Jurnal Farmasi dan Kesehatan*, 11(1), 62–77. <https://doi.org/10.48191/medfarm.v11i1.98>
- Lestari, G. A. M. D. (2022). *Pengaruh Pemberian Aromatherapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea di Rumah Sakit Umum Bangli*. STIKES BINA USADA BALI.
- Miftahul Reski Putra Nasjum. (2020). Analisis Struktur Kovarian Indeks terkait Kesehatan untuk Lansia di Rumah Berfokus pada Kesehatan Subjektif. *Kaos GL Dergisi*, 8(75), 147–154.
- Octaviani, D. A., Sumarni, S., & Tamara, E. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jeruk (*Orange*) Terhadap Skor Nyeri Dismenore Pada Remaja di Semarang. *Jurnal Kesehatan STIKES Telogorejo*, 9(2), 35–41.
- Pratiwi, A., & Utami, L. B. (2018). *Isolasi dan Analisis Kandungan Minyak Atsiri pada Kembang Leson*. 4(1), 42–47.
- Primadani, A. F., & Nurrahmantika, D. (2021). *Proses Penyembuhan Luka Kaki Diabetik Dengan Perawatan Luka Metode Moist Wound Healing*. 9–16.
- Putri, R. A. S. (2020). Asuhan Keperawatan Pasien Ulkus Diabetikum dengan Pre dan Post *Debridement* yang di Rawat di Rumah Sakit. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. [http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1073/1/KTI\\_RATU\\_ALKHAR\\_SAHBANA\\_PUTRI.pdf](http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1073/1/KTI_RATU_ALKHAR_SAHBANA_PUTRI.pdf)
- Rahayuningtyas, E. (2018). Universitas muhammadiyah magelang. *Naskah Publikasi*, 4–35.
- Sawiji, R. T., La, E. O. J., & Sukarmini, N. K. (2020). Stabilitas Sediaan Gel Aromaterapi Kulit Buah Jeruk Limau (*Citrus Amblycarpa (hassk.) ochse*). *Lombok Journal of Science*, 2(2), 15–21.
- Sinaga, S., Utami, R. W., Tobing, F. F. L., Sembiring, R. F. D. B., Gea, M., & Silalahi, K. L. (2021). Pengaruh Aromatherapi Ekstrak Kulit Jeruk terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Luka Kaki Diabetik. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 339–346.
- Sukmawati, A. S., Pebriani, E., & Setiawan, A. A. (2018). Terapi Swedish Massage Menurunkan Tingkat Kecemasan Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Wredha (BPSTW) unit Budi Luhur Yogyakarta. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 5(2), 117–122. <https://doi.org/10.26699/jnk.v5i2.art.p117-122>
- Sundara, A. K., Larasati, B., Meli, D. S., Wibowo, D. M., Utami, F. N., Maulina, S., Latifah, Y., & Gunarti, N. S. (2022). Aromatherapi Sebagai Terapi Stres dan Gangguan Kecemasan. *Jurnal Buana Farma*, 2(2), 78–84.
- Sundara, A. K., Larasati, B., Meli, D. S., Wibowo, D. M., Utami, F. N., Maulina, S., Latifah, Y., Gunarti, N. S., Farmasi, F., Buana, U., Karawang, P., Barat, J., Kecemasan, G., & Esensial, M. (2022). *Aromatherapi Sebagai Terapi Stres dan Gangguan Kecemasan*. 2(2), 78–84.
- Suprihatin, W., & Purwanti, O. S. (2021). Gambaran Risiko Ulkus Kaki pada Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Solo Raya. *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 111–120.
- Syam, I. (2017). *Intervensi Kompres Hangat Dengan Aromaterapi Peppermint Pada Pasien Nyeri*

*Post Operasi Sectio Caesarea. 6–23.*